

**Spring i grupp med P-Pojkarna i skogen!**

**Varför tycker så många att det är så kul att springa i skogen och bli skitig, blöt och trött?**

**Prova med P-Pojkarna (Pannlamps-Pojkarna)!**

**OBS! Starkt vanebildande....**

**Pannlampa:**

Pannlampa behövs hela rundan.

Finns några att låna. Ring Letro 0708-115 480



Glåpen Runt 17 maj 2010. 20 man (varav 5 tjejer)

**Utrustning (vinterlöpning):**

Löparkläder (underställ, vindoverall/tights, mössa, vantar)

Stadiga skor med bra grepp (gärna med hårdmetalldubb)

Våtsockor (neoprene) är skönt att ha då det är blött & kallt!

Pannlampa mörka årstider. Finns några att låna.



# Spring i grupp med P-Pojkarna i skogen!

Som vanligt rullar det på nedför  
(Här norra delen Lindmurskartan)  
Otto, Ingrid, Keijo, Christer. ○



Som vanligt rullar det på och även uppför!  
(Här norra sidan Stingsberget)  
OBS! Hasse drar på!



Christer i god form drar på mot Stingsberget på avslutningsrundan juni 2005!  
**OBS!** Martin Regborn steget bakom!  
Här bara 13 år men vi märkte att han var en grym talang! Nu 18 år och i svenska juniorlandslaget!

# *Spring i grupp med P-Pojkarna i skogen!*



**Här stannar vi och väntar på Christers hund som behöver vila lite... måndag 8 juni 2009  
Glåpen Runt maj 2010. Sara o Katarina.**



# *Spring i grupp med P-Pojkarna i skogen!*

Måndag 8 juni 2009 testade vi ett nytt område NO om skjutbanan!



Måndag 14 juni 2010 "tittade" vi på 3 fina sjöar. Här passerar vi Harsjön. Under underbar kväll!



# *Spring i grupp med P-Pojkarna i skogen!*

John och Walle kämpar uppför en backe i skogen mellan Elingbo och Glåpen i juni 2010.



*20 st P-Pojkar med pannlampa (de flesta) dök upp på Glåpenvägen för en ljus/mörk runda i skogen. 20/9 2010  
Höstens första där pannlampa behövdes på en del av rundan!*

*Spring i grupp med P-Pojkarna i skogen!*



**Flaskbält WB9L 4 flaskor  
Stl M + L**

Nyhet! Oltech vätskebälte  
Rymmer totalt ca 1 liter i de 4 flaskorna.  
Elastiskt band runt midjan med  
kardborrestängning, Ficka för mobil/nycklar.  
Resår håller fast flaskorna. Lätt att öppna med  
en hand då man springer.

**Storlek M och L.**

(250:-) **PP-pris 150:-**



**Sisu OLX/Sisu-L OLX**

Ny olsko/terrängssko med 17 hårdmetall-  
dubbar/sko. Lätt och bra stö-  
tdämpning. Vikt: Ca 720 gram/par.  
Stl: USL 5½-10 , US 8-13 (1400:-)

(Intropris 1250:-)

**PP-pris 1100:-**

[www.letro.se](http://www.letro.se)



Prissponsor mm:

**Anders G fltig på PP  
(här utan 3 varma lager kläder)**



**Olle i täten på en mörk höst-  
runda med pannlampa....**

# Spring i grupp med P-Pojkarna i skogen!

Från avslutningen juni 2007 vid Tomas stuga



# *Spring i grupp med P-Pojkarna i skogen!*

**När? Var? Hur?**

**Måndagar kl 18.30**

*Oftast samling/avresa från*

**Surahammars SOK:s**

**klubbstuga Ekängsstugan**

**Välkomna!**

0708-115 480 Letro

(Lennart Trollvad)

**Websida:**

[www.letro.se/ssok/artikel.asp?id=72](http://www.letro.se/ssok/artikel.asp?id=72)



Ingrid, Sara och Daniel plaskar genom en göl vid Glåpenskogen. John tvekar ett ögonblick?



**Under hösten har det blivit otroligt populärt att springa i grupp med P-Pojkarna (Pannlamps-Pojkarna) på måndagarna.**

Höstrekkordet 25 pers på ett pass och snittet på hela 22,5 st!

Före vårsäsongen 2010 var deltagarrekkordet 21 st vilket var mindre än snittet för höstens 12 rundor.

Rekkordet på 26 man från avslutningskvällen i juni blir antagligen slaget snart! 46 personer har sprungit minst en runda i höst! Härlig trend! :-)